

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el personal de servicio (trabajadores no sanitarios)

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles solicita su ayuda para prevenir la propagación del COVID-19. Esta guía se extiende a todos aquellos trabajadores que podrían tener que entrar en una casa privada o edificio de la comunidad durante el curso de sus funciones.

### Aprenda cómo se propagan los virus del coronavirus

Al igual que otras enfermedades respiratorias, los coronavirus humanos se propagan con mayor facilidad a otras personas de una persona infectada a través de:

- Gotas producidas al toser, estornudar y hablar;
- Contacto personal cercano, como al cuidar de una persona infectada;
- Puede ser posible que alguien se contagie de COVID-19 si toca un objeto o superficie con el virus en ella y luego se toca la boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos. Sin embargo, no se cree que ésta sea la principal forma de propagación.

Algunas personas contraen el COVID-19 sin manifestar síntomas, pero pueden contagiar la infección a otros.

### Protección personal

- Use un cobertor facial de tela cada vez que tenga que interactuar con otros. El uso del cobertor facial no sustituye en ningún modo al distanciamiento físico (social) ni a otras medidas de prevención, como lavarse las manos con regularidad. Para más información, consulte la [Guía sobre el uso de cobertores faciales de tela](#).
  - Los técnicos profesionales que trabajen cerca de los conductos de ventilación de las plomerías y de los extractores de aire acondicionado de los tejados, o de todo otro tipo de extractor en residencias y edificios deben utilizar una máscara y un respirador de partículas aprobado por el NIOSH. Si no se dispone de respiradores, se debe utilizar un barbijo quirúrgico con clasificación ASTM.
  - Los técnicos profesionales que trabajen en la plomería de las aguas residuales deben utilizar un cobertor facial y una protección facial impermeable. Si el trabajo puede provocar la dispersión de las gotas de aguas residuales en el aire (como al usar un limpiador de drenaje para alcantarillas), se debe utilizar un respirador de partículas aprobado por el NIOSH.
- Contacte a los clientes con antelación, idealmente en el día de la cita o el día anterior, para confirmar la cita y preguntar si algún miembro del hogar o del personal en el lugar presenta algún síntoma, estuvo enfermo o está actualmente enfermo, o si alguien en el lugar estuvo expuesto a una persona que sí está enferma. En caso de que el cliente conteste “sí” a cualquiera de estas preguntas, reprograma la cita para, por lo menos, 14 días después.
  - Durante la llamada con antelación, infórmele a los clientes que deben usar cobertores faciales durante la cita y remarque la importancia de mantener una distancia segura de al menos seis pies entre ellos y el trabajador que concurre a la residencia o el edificio.
- Para aquellas situaciones o tareas en las que no pueda evitar el contacto directo con las personas del



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el personal de servicio (trabajadores no sanitarios)

sitio, deténgase y piense cómo puede protegerse a sí mismo y a los demás en la medida de lo posible. Las estrategias incluyen las siguientes medidas:

- Trabajar en un espacio bien ventilado que no esté abarrotado si es posible (el exterior es más seguro que el interior).
- Procurar que la interacción sea lo más corta posible.
- Contar con un botiquín con suministros como guantes, cobertores faciales, desinfectante de manos y toallitas húmedas.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas.
- Evitar o limpiar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con productos de limpieza aprobados por la industria.
- Cubrirse cuando tose o estornuda con un pañuelo de papel y luego tirarlo a la basura. Si no posee un pañuelo descartable, use el codo (no las manos).
- Cuando esté en el sitio, adopte prácticas normales de distanciamiento físico siempre que sea posible.
  - Considere formas alternativas de proporcionar servicios, educación y apoyo y ofrezca sus servicios habituales en lugares que permitan el máximo distanciamiento entre los clientes y el personal de servicio.
- Conozca los síntomas del COVID-19.
  - Las enfermedades registradas varían desde personas con síntomas leves hasta personas gravemente enfermas, que requieren ser admitidas al hospital, y muerte.
  - Los síntomas del COVID-19 pueden incluir uno o más de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal o una reciente pérdida del gusto o del olfato.
- Comuníquese con su supervisor si llega al sitio y tiene inquietudes sobre las protecciones contra el COVID-19. Junto con su supervisor, identifique si existe alguna tarea en el trabajo que pueda realizar de forma segura. Si su compañía ofrece servicios remotos, considere brindar al cliente un servicio de atención virtual.
  - Permanezca a al menos 6 pies de distancia de los individuos sintomáticos.
  - Aconseje y/o ayude al cliente a obtener atención médica urgente o llame al 9-1-1 si hay señales de advertencia sobre una emergencia. De lo contrario, anime a los clientes a llamar a sus médicos antes de ir a una clínica o sala de emergencia para una examinación, si es posible. Si no cuentan con un médico, ellos pueden llamar al 2-1-1 para que los ayuden a encontrar a uno.
  - Lávese las manos con agua y con jabón durante un mínimo de 20 segundos después de cualquier contacto físico con el cliente. Si no hay una estación de lavado de manos disponible, use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.
- Cuando trabaje en una residencia privada, minimice el contacto con las pertenencias personales de los clientes. Del mismo modo, en los edificios comerciales o públicos, limite la interacción en el lugar y



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el personal de servicio (trabajadores no sanitarios)

evite tocar las superficies cuando sea posible.

- Los objetos en el sitio que usted toca deben limpiarse con toallitas desinfectantes antes y después de que realice el trabajo.
- Después de terminar el trabajo en una residencia o edificio, quítese todo el equipo de protección personal y los cobertores faciales y lávese las manos y la cara. Los cobertores faciales deben lavarse o remplazarse de forma diaria.
- Solo lleve el equipo necesario a la residencia privada o al sitio para minimiar el número de elementos que deben limpiarse y desinfectarse luego.

### Tenga especial cuidado si corre el riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa del COVID-19

- Algunas personas son más propensas a enfermarse gravemente si contraen el COVID-19. Esto incluye a las personas de 65 años o más, las personas con VIH o cáncer que pueden presentar sistemas inmunológicos debilitados y aquellas personas que sufren de enfermedades cardíacas o pulmonares. Es de vital importancia que dichas personas tengan un cuidado especial para evitar el contacto cercano con otras personas que estén enfermas y que se pongan en contacto con su médico inmediatamente si se enferman.
- Haga planes de respaldo con su supervisor y con sus colegas para asegurar la continuidad de los servicios esenciales en caso de que sea necesario que usted y otras personas se ausenten en el trabajo.

### Sepa qué hacer si se enferma

- Si padece de fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, o si su médico le informa que es probable que padezca de COVID-19, debe cumplir con las Instrucciones de aislamiento en casa ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)). Entre las instrucciones se incluye permanecer en el hogar durante al menos 10 días a partir de la aparición de los síntomas Y al menos 1 día (24 horas) después de que la fiebre cesó sin el uso de medicamentos Y los síntomas respiratorios (como la tos y la dificultad para respirar) mejoraron.
- Asegúrese de comunicarle a sus [contactos cercanos](#) que deben permanecer en cuarentena durante 14 días a partir del último contacto con usted. Consulte las *Instrucciones de cuarentena en el Hogar para Contactos Cercanos de un Caso COVID-19* ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) para más información.
- Si tiene otros síntomas además de la fiebre, la tos o la falta de aliento, hable con su médico para conocer si puede tener COVID-19 y si debe permanecer en aislamiento en su casa.
- Los adultos mayores y las personas con sistemas inmunológicos débiles o problemas de salud subyacentes que presentan síntomas de COVID-19 deben llamar a su médico con anticipación, incluso si los síntomas son leves.
- Si manifiesta signos de advertencia de emergencia, como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara azulados, confusión o dificultad para despertarse, debe llamar al 9-1-1 de



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el personal de servicio (trabajadores no sanitarios)

inmediato o acudir a una sala de emergencias. Si no es de urgencia, llame a su médico antes de solicitar atención médica.

Para más información, lea *Conozca los síntomas y qué hacer si está enfermo*. ([ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)).

### Lidiar con el estrés

Cuando escucha, lee o ve noticias sobre el COVID-19, es normal sentirse ansioso y abrumado. Es importante que cuide su salud tanto mental como física. Para obtener consejos sobre lo que puede hacer para sobrellevar la situación, lea "[Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#)". Para hablar con alguien, llame a la línea de ayuda del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al (800) 854-7771 o al 2-1-1.

### Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado de las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al nuevo coronavirus. Visite la página web sobre estafas acerca del COVID-19 del Departamento de Salud Pública ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) para obtener más información y recursos sobre cómo evitar las estafas de atención médica del COVID-19.

La información correcta, incluidos los anuncios de nuevos casos en el Condado de Los Ángeles, siempre será distribuida por el Departamento de Salud Pública por medio de comunicados de prensa, redes sociales y nuestra página web. Dicha página web cuenta con más información sobre el COVID-19, incluyendo preguntas frecuentes, infografías y una guía para afrontar el estrés, así como también consejos sobre el lavado de manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth

Las siguientes son otras fuentes fieles de información sobre el nuevo coronavirus:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estatal)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Nacional)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (WHO, Internacional)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si tiene preguntas y desea hablar con alguien o necesita ayuda para obtener atención médica, llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1 que está disponible las 24 horas del día.

